



9月1日(火)より受付開始

教室名・内容	講師	開催日		時間	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
ボディメイクストレッチ 身体の歪みを整えて、ボディラインを綺麗にしていくストレッチと、自体重を利用したトレーニングを行います。	藤原京	10月 6日(火)	10月20日(火)	19:30 ～ 20:30	ヨガマット タオル 水分	10回 5,000円	一般	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月27日(火)	11月3日(火・祝)						
		11月10日(火)	11月17日(火)						
		12月 1日(火)	12月 8日(火)						
		12月15日(火)	12月22日(火)						
一生歩ける身体づくり講座 10年後も自分の足で歩けるよう、身体の使い方を整える教室です。椅子に座って行う運動なので、膝や足の悪いかたでも気軽に参加できます。	藤原京	10月7日(水)	10月14日(水)	13:15 ～ 14:15	ヨガマット タオル 水分	11回 5,500円	50代 ～	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月21日(水)	10月28日(水)						
		11月11日(水)	11月18日(水)						
		11月25日(水)	12月 2日(水)						
		12月 9日(水)	12月16日(水)						
		12月23日(水)							
足育教室 棒を使い足裏をほぐし、踏ん張る力をつけ体幹を整えます。リンパを流す動きも取り入れ浮腫みのケアにも繋がります。簡単な動きもあり無理なく行います。	奥村祐佳	10月14日(水)	10月21日(水)	19:30 ～ 20:30	ヨガマット タオル 水分	9回 4,500円	一般	15	市民体育館 サブアリーナ
		10月28日(水)	11月18日(水)						
		11月25日(水)	12月 2日(水)						
		12月 9日(水)	12月16日(水)						
		12月23日(水)							

9月8日(火)より受付開始

教室名・内容	講師	開催日		時間	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
ストレッチ教室 (健康福祉課委託業務) 全身のストレッチを行います。	岩橋育美	10月 6日(火)	10月20日(火)	10:00 ～ 11:00	ヨガマット タオル 水分	1回につき 100円	市民	60 (先着順)	市民体育館 サブアリーナ
		11月10日(火)	11月17日(火)						
		12月 1日(火)	12月15日(火)						
		1月 5日(火)	1月19日(火)						
		2月 2日(火)	2月16日(火)						
		3月 2日(火)	3月16日(火)						

受付中

神島ハイキング～三島由紀夫「潮騒」を訪ねて～

秋の神島を歩きながら、歴史と自然に触れるひとときを楽しみましょう。
動きやすい服装で参加してください。

- と き** 10月4日(日)
- 参加費** 大人：4,000円、中学生以下：3,500円
(船代・昼食込み)
- 定 員** 25人
- 持ち物** タオル・水分
- 主 催** 鳥羽市運動施設指定管理者
三幸株式会社



スケジュール	
10:40	マリンターミナル出港
11:20	神島到着
11:30	昼食(山海荘)
12:10	神島ハイキングスタート。 ガイドとともに潮騒の聖地を巡ります。
15:10	神島港出港
15:40	マリンターミナル到着

令和8年度 鳥羽市運動施設生涯学習教室 参加者募集

市民体育館 TEL 25-6215

申込方法 市民体育館へ電話で申し込んでください。
※月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日の平日は休館日です。

その他 ※申し込みが少ない場合は、中止することがあります。
※自己都合によるキャンセルの場合は料金を負担していただきます。

9月1日(火)より受付開始

教室名・内容	講師	開催日		時間	持ち物	参加費	対象	定員	ところ							
シニアヨガ&健康体操教室 60歳以上のかたを対象に、無理のない方法で身体を伸ばします。身体と頭を動かす簡単にできる体操も行います。	岩橋育美	10月 7日(水)	10月14日(水)	10:00 ～ 10:50	ヨガマット タオル 水分	10回 5,000円	60代 ～ 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム							
		10月21日(水)	10月28日(水)													
		11月11日(水)	11月18日(水)													
		11月25日(水)	12月 2日(水)													
		12月 9日(水)	12月16日(水)													
お気軽ストレッチ (木曜日) ヨガはちょっと・・・というかたにおすすめの気軽に出来る健康な身体と習慣をつくる教室です。	岩橋育美	10月 1日(木)	10月 8日(木)	19:30 ～ 20:20	ヨガマット タオル 水分	10回 5,000円	40代 ～ 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム							
		10月15日(木)	10月29日(木)													
		11月 5日(木)	11月12日(木)													
		11月26日(木)	12月 3日(木)													
		12月10日(木)	12月17日(木)													
		お気軽ストレッチ (金曜日) ヨガはちょっと・・・というかたにおすすめの気軽に出来る健康な身体と習慣をつくる教室です。				10月 2日(金)				10月 9日(金)			10回 5,000円			
						10月16日(金)				11月 6日(金)						
						11月13日(金)				11月20日(金)						
						11月27日(金)				12月 4日(金)						
						12月11日(金)				12月18日(金)						
フットサル教室 サッカーのトレーニングを通じて、子供たちの身体づくり・動きづくりのお手伝いをします。	松井保明	10月 7日(水)	10月14日(水)	19:00 ～ 19:50	体育館 シューズ タオル 水分	10回 5,000円	年長 ～ 小学生	20	市民体育館 メインアリーナ または サブアリーナ							
		10月21日(水)	10月28日(水)													
		11月11日(水)	11月18日(水)													
		11月25日(水)	12月 2日(水)													
		12月 9日(水)	12月16日(水)													
わくわくステップ体操教室 運動を楽しむ心を育みます。リズム遊びや運動遊びを通して多様な動きを経験します。	岩橋佐和	10月17日(土)	10月24日(土)	9:00 ～ 9:50	体育館 シューズ タオル 水分	6回 3,000円	年少 ～ 年中	15	市民体育館 サブアリーナ または 武道館							
		11月14日(土)	11月28日(土)													
		12月12日(土)	12月19日(土)													
わくわくチャレンジ体操教室 より複雑な動きや新しい運動遊びに挑戦し、『できた!』の喜びをたくさん味わいます。	岩橋佐和	10月17日(土)	10月24日(土)	10:05 ～ 10:55	体育館 シューズ タオル 水分	6回 3,000円	年中 ～ 年長	20	市民体育館 サブアリーナ または 武道館							
		11月14日(土)	11月28日(土)													
		12月12日(土)	12月19日(土)													
わくわくアクティブ体操教室 ダイナミックな動きや連続した運動に取り組み、全力で体を動かして楽しさと達成感を味わいます。	岩橋佐和	10月17日(土)	10月24日(土)	11:10 ～ 12:00	体育館 シューズ タオル 水分 縄跳び	6回 3,000円	小学 1年 ～ 3年	20	市民体育館 サブアリーナ または 武道館							
		11月14日(土)	11月28日(土)													
		12月12日(土)	12月19日(土)													
インナービューティーヨガ 骨盤底筋やコアを意識して、体幹を養い内側から健康で美しくを目指しましょう。	山本恵美子	10月 1日(木)	10月8日(木)	10:00 ～ 11:15	ヨガマット タオル 水分	10回 5,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム							
		10月15日(木)	10月29日(木)													
		11月12日(木)	11月19日(木)													
		11月26日(木)	12月 3日(木)													
		12月10日(木)	12月17日(木)													